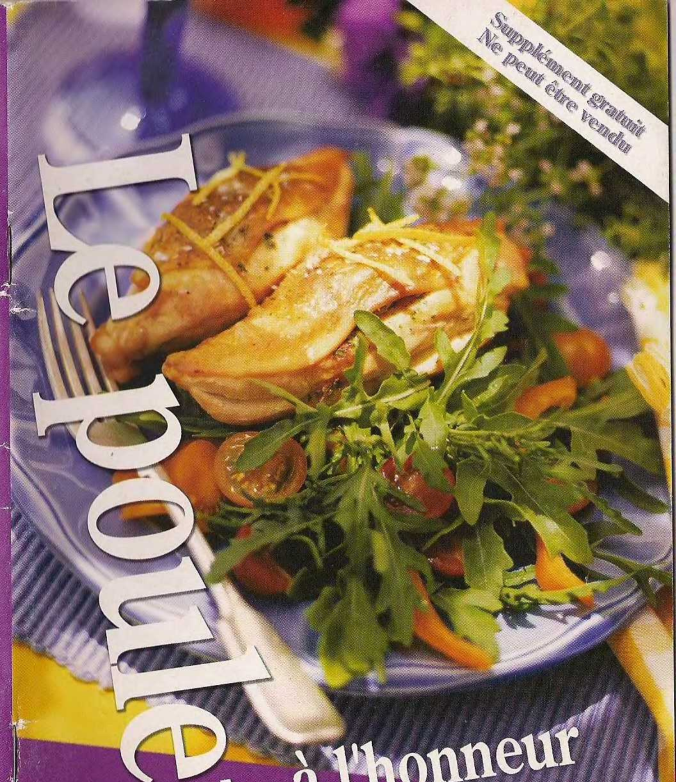
Supplément gratuit
Ne peut être vendu



Le poulet à l'honneur

Femmes du Maroc

fisa



Sommaire

Femmes du Maroc

fisa

Edito

Vous connaissez certainement les vertus culinaires des produits avicoles (poulet, dinde, oeufs,...) et appréciez certainement la liberté et la facilité que ces produits, accessibles et disponibles partout, offrent à toutes les familles.

Il existe de multiples manières de préparer les viandes de volailles et les œufs pour faire de vos repas de véritables festins peu onéreux. Les possibilités de réussir des recettes créatives ou authentiques et toujours délicieuses sont infinies.

Ce livret comporte un bouquet des meilleures recettes sélectionnées par la Fédération à travers le concours lancé lors de la Première Semaine Nationale des Produits Avicoles organisée au mois de juin 2004. Il vous propose également un ensemble de conseils pratiques sur les précautions à prendre pour la conservation et la préparation des viandes de volailles.

La Fédération Interprofessionnelle du Secteur Avicole (FISA) et Femmes du Maroc (FDM) vous souhaitent un bon appétit.

Poulet au citron

Ingrédients

- 1 poulet prêt à cuire de 1,5 kg
- 2 gros oignons hachés
- 2 gousses d'ail râpées
- 1/2 verre à thé d'huile d'olive
- 1/2 verre à thé d'huile de table
- Jus d'un demi-citron
- Olives rouges
- Persil
- 1/2 citron confit coupé en lamelles
- Sel, poivre, gingembre et safran

Préparation

- Dans une marmite, laisser mariner pendant 15 mn le poulet avec les oignons, l'ail râpé, le persil, le jus de citron, le safran, le poivre, le gingembre, le sel, l'huile d'olive et de table.
- Mettre la marmite sur feu doux en remuant pendant quelques minutes et ajouter 2 grands verres d'eau.
- Couvrir et laisser cuire à feu moyen en remuant de temps en temps.
- Laisser cuire pendant environ 40 mn. Une fois cuit, retirer le poulet et le faire rôtir au four chauffé à 200°C pendant 10 mn.
- Arroser le poulet rôti avec la sauce.
- Servir chaud. Décorer avec du citron confit coupé en lamelles et des olives rouges.



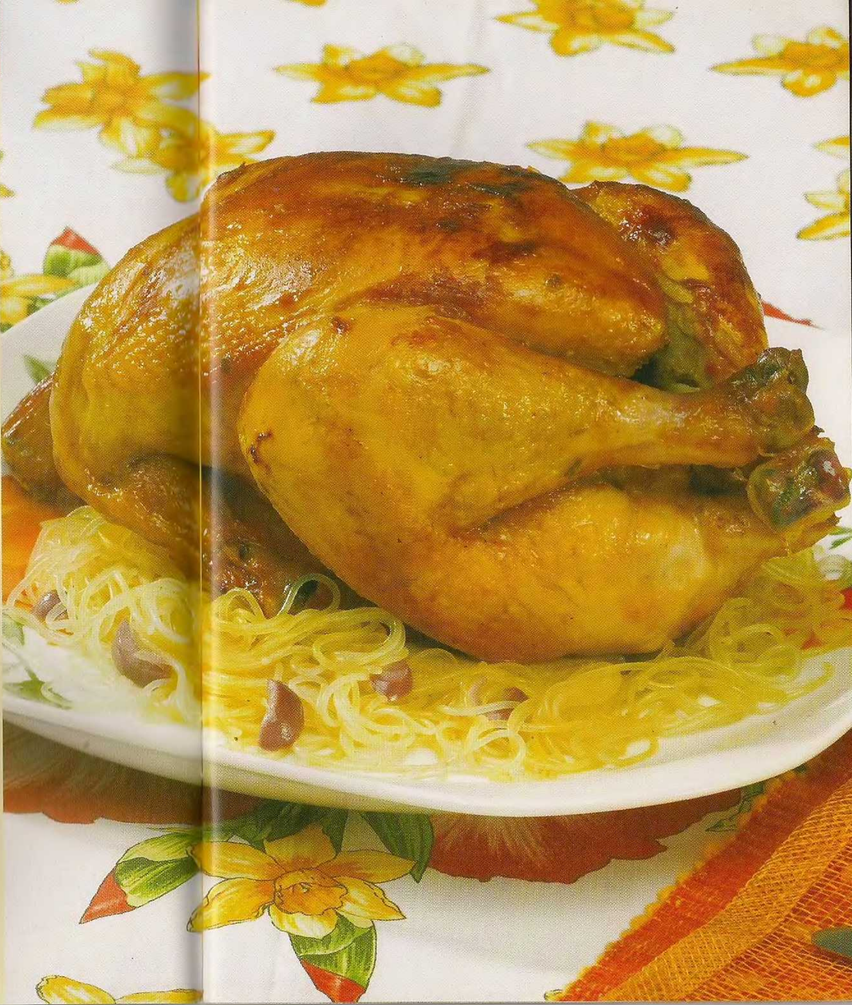
Poulet farci aux crevettes

Ingrédients

- 1 poulet prêt à cuire de 1,6 kg
- 500 g de crevettes
- 1 cube de bouillon de poisson dilué dans un peu d'eau chaude
- 100 g de vermicelle de Chine
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de sauce de soja
- 5 gousses d'ail râpées
- Persil, poivre, safran et sel
- Huile de table
- Beurre

Préparation

- Mettre les crevettes avec l'huile dans une poêle sur feu doux. Ajouter la sauce de soja, le bouillon de poisson, l'ail, le persil, le poivre, le safran et le sel.
- Ajouter les vermicelles de Chine préalablement trempés dans de l'eau bouillante et mélanger-les avec les crevettes après cuisson.
- Farcir le poulet avec le mélange et le fermer avec un fil alimentaire puis laisser cuire au four chauffé à 180°C pendant 45 minutes.
- Une fois cuit, enduire le poulet avec la moutarde et du beurre puis laisser rôtir quelques minutes au four.
- Servir chaud sur des feuilles de salade verte.



Poulet frit

Ingrédients

- 1 poulet prêt à cuire de 1,4 kg
- 10 cl d'eau
- 1 oignon moyen coupé en deux
- 1 gousse d'ail coupée en deux
- 100 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 œufs
- 1/4 de verre à thé de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Céleri
- Sel et poivre

Préparation

- Mettre le poulet coupé en morceaux dans une cocotte et ajouter l'oignon, l'eau, le céleri, l'ail, le sel et le poivre.
- Après avoir porté le mélange à ébullition, baisser le feu et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient presque tendres.
- Pendant la cuisson du poulet, bien mélanger dans un bol la farine, la levure, le sel et le poivre. Ajouter les œufs, le lait et l'huile et battre avec la fourchette jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Après la cuisson du poulet, égoutter les morceaux et les sécher avec un papier absorbant et les laisser tiédir.
- Dans une poêle, chauffer l'huile. Plonger les morceaux séparément dans le mélange puis dans l'huile chaude en les tournant jusqu'à ce qu'ils soient dorés (5 à 7 minutes).
- Egoutter les morceaux sur papier absorbant et servir chaud ou tiède.



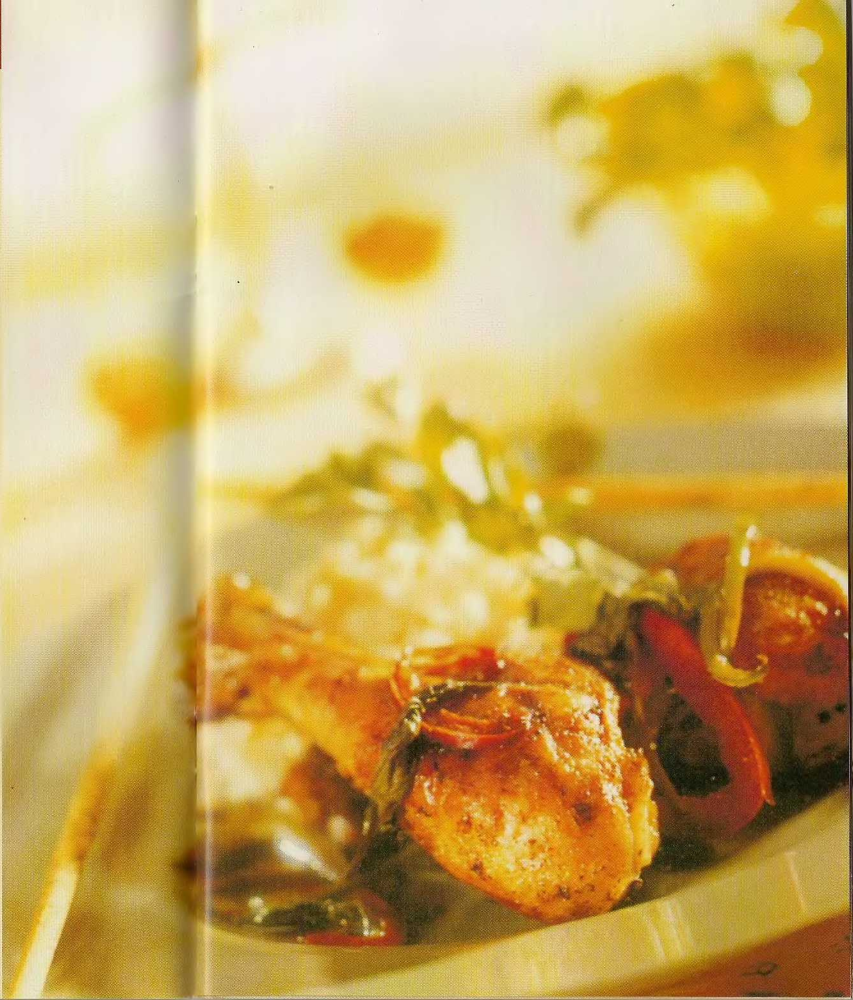
Poulet à la moutarde et aux herbes de Provence

Ingrédients

- 1 poulet prêt à cuire de 1,5 kg
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence ou thym + basilic
- 1 grand oignon
- 1 cuillère à café d'ail écrasé
- 25 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile de table
- Sel et poivre

Préparation

- Couper le poulet en morceaux et égoutter les morceaux.
- Dans un bol, mélanger la moutarde, l'ail, les herbes de provence ou le thym + basilic, le sel et le poivre.
- Mettre les morceaux de poulet dans le mélange et laisser mariner pendant une heure.
- Couper l'oignon en rondelles et disposer les rondelles dans un plat allant au four. Mettre le poulet mariné sur l'oignon avec une noix de beurre sur chaque morceau.
- Couvrir le plat avec du papier aluminium et mettre au four pendant environ 45 minutes.
- Retirer le papier aluminium et laisser dorer au four pendant 10 minutes.
- Servir chaud.



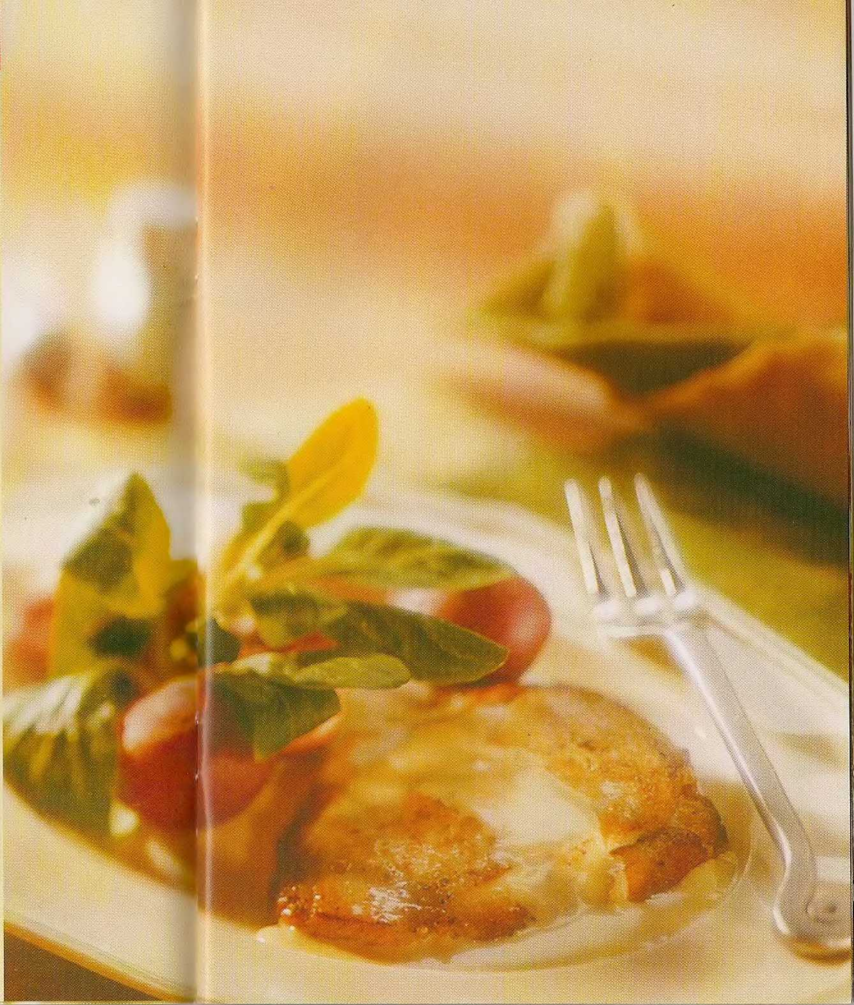
Escalope de dinde avec mozzarella

Ingrédients

- 6 tranches de 150 g d'escalope de dinde
- 1 cube de bouillon de poulet
- Coriandre coupé
- 1 zeste d'orange
- 50 g de mozzarella
- 2 œufs battus
- 2 verres d'huile de table
- Sel et poivre

Préparation

- Préparer une sauce en mélangeant la mozzarella, le bouillon, le coriandre, le zeste d'orange, sel et poivre.
- Tremper les morceaux de dinde dans les œufs battus puis dans la sauce déjà préparée.
- Faire cuire les escalopes de dinde dans une poêle avec l'huile préchauffée sur feu moyen pendant 10 minutes.
- Servir chaud.



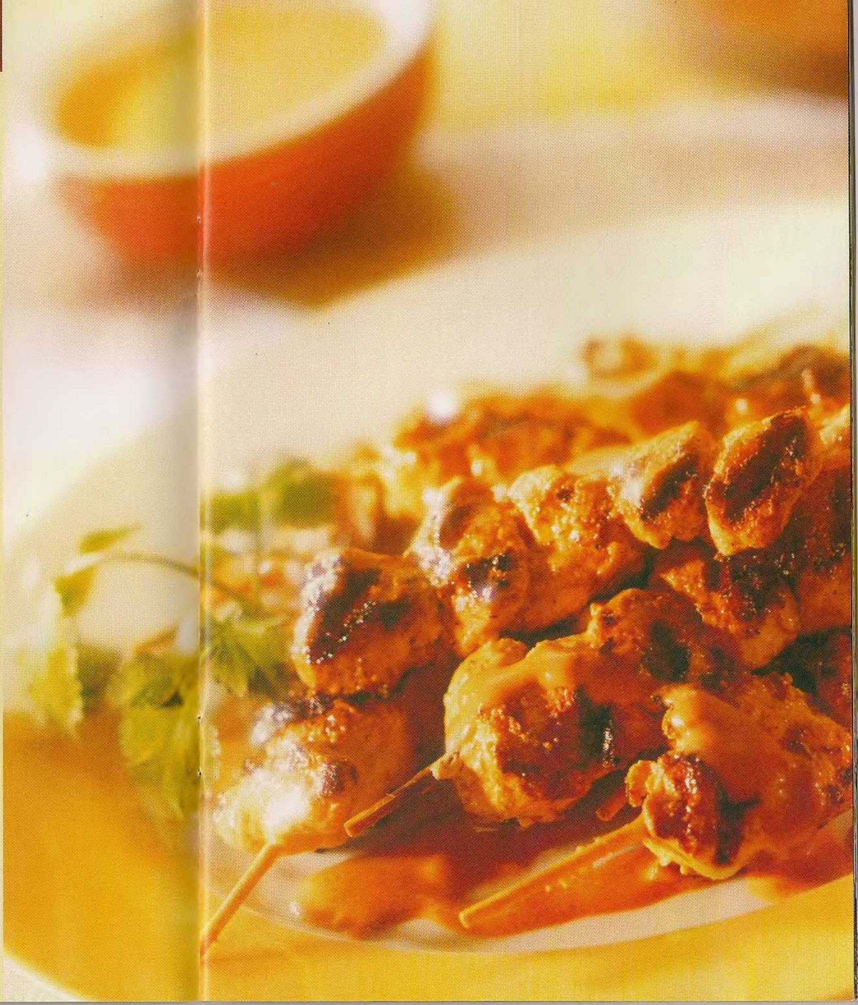
Brochettes de volailles

Ingrédients

- 500 g de viande de volaille (poulet ou dinde)
- 4 cuillères à soupe de sauce de soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile de table
- Gingembre râpé
- Sel

Préparation

- Dans un bol, préparer la marinade avec la sauce de soja, l'huile d'olive, l'huile de table, le gingembre et le sel.
- Couper la viande de volaille en dés et laisser mariner pendant 1 heure.
- Enfiler les morceaux de viande dans des brochettes en bois.
- Faire cuire les brochettes dans le four préchauffé à 200°C pendant 15 à 20 minutes.
- Servir chaud.



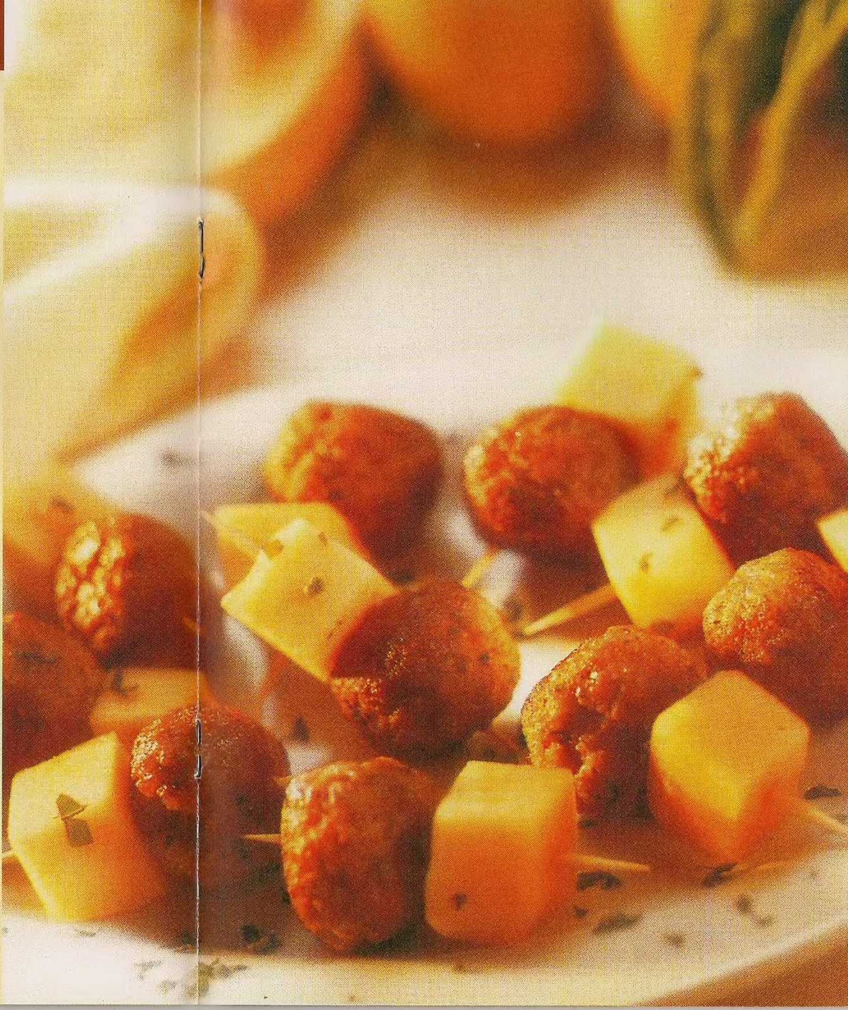
Croquettes de viande de volaille aux oeufs

Ingrédients

- 500 g de viande hachée de volaille (poulet ou dinde)
- 4 œufs frais
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon haché
- 1 ciboulette hachée
- Persil
- Huile de table
- Chapelure
- Sel et poivre

Préparation

- Mettre la viande hachée de volaille dans un récipient et ajouter les œufs frais, l'oignon haché, l'ail, le persil, la ciboulette, le sel et le poivre. Mélanger le tout.
- Façonner des boulettes et les mettre dans la chapelure.
- Faire frire les boulettes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.
- Servir chaud.



Pastilla de dinde aux épinards et aux oeufs

Ingrédients

- 500 g de viande hachée de dinde
- 1/2 kg d'épinards
- 5 œufs durs coupés en 2
- 2 oignons hachés
- Persil
- 1/2 kg de feuilles de pastilla
- 1 noix de muscade râpée
- 1 poivron rouge coupé en dés
- Huile de table
- Sel, poivre et safran

Préparation

- Faire bouillir les épinards pendant 5 minutes dans de l'eau salée. Egoutter et hacher finement.
- Faire cuire sur feu doux en remuant constamment la viande hachée de dinde, l'oignon, le persil, le poivre, le safran, la noix de muscade, le poivron rouge et l'huile pendant 8 à 10 minutes.
- Ajouter les épinards, mélanger et remettre le mélange sur feu doux. Laisser refroidir après cuisson.
- Farcir les feuilles de pastilla avec le mélange déjà préparé et les œufs durs coupés.
- Faire cuire la pastilla au four pendant 5 à 6 minutes.
- Servir chaud.



Mhancha au poulet et aux crevettes

Ingrédients

- 1 kg de viande hachée de poulet
- 500 g de crevettes bouillies dans de l'eau salée
- 50 g de champignons (conserve)
- 500 g de feuilles de pastilla
- 100 g de vermicelle de Chine bouilli
- 3 œufs frais
- 3 oignons hachés
- Piment rouge
- Piment fort (au goût)
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 1/2 verre d'huile de table
- Persil
- Sel et safran beldi

Préparation

- Dans une marmite, faire cuire la viande hachée de poulet, un oignon haché, le persil, le sel, l'huile table et l'huile d'olive, le safran beldi et un peu d'eau jusqu'à ce que le mélange soit épais.
- Dans une autre marmite, faire cuire dans de l'huile 2 oignons hachés, le persil, le sel, le piment rouge et le piment fort. Au cours de la cuisson, ajouter les champignons coupés en rondelles, les vermicelles et les crevettes.
- Mélanger les deux préparations et façonner des roulades dans les feuilles de pastilla sous forme de mhancha. Coller les feuilles de pastilla avec les œufs battus.
- Huiler la surface de la mhancha et faire cuire au four pendant 25 minutes.
- Servir chaud.



Briouates de viande de volaille aux œufs

Ingrédients

- 1,5 kg de viande de volaille (poulet ou dinde)
- 8 œufs
- 2 oignons hachés
- Persil
- Safran et safran beldi
- 50 g de smen beldi
- 1 kg de feuilles de pastilla
- Poivre et sel
- Huile de table

Préparation

- Dans une marmite, faire cuire la viande de volaille avec de l'huile et ajouter le smen, l'oignon, le persil, le sel, le poivre, le safran beldi, le safran et un verre d'eau.
- Après la cuisson, retirer de la sauce la viande et la couper en petits morceaux.
- Bien battre les œufs avant de les mélanger au jus de la cuisson et ajouter les morceaux de viande.
- Mettre le tout sur un feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
- Farcir les briouates avec le mélange préparé et les faire cuire dans une poêle avec de l'huile.
- Servir chaud.



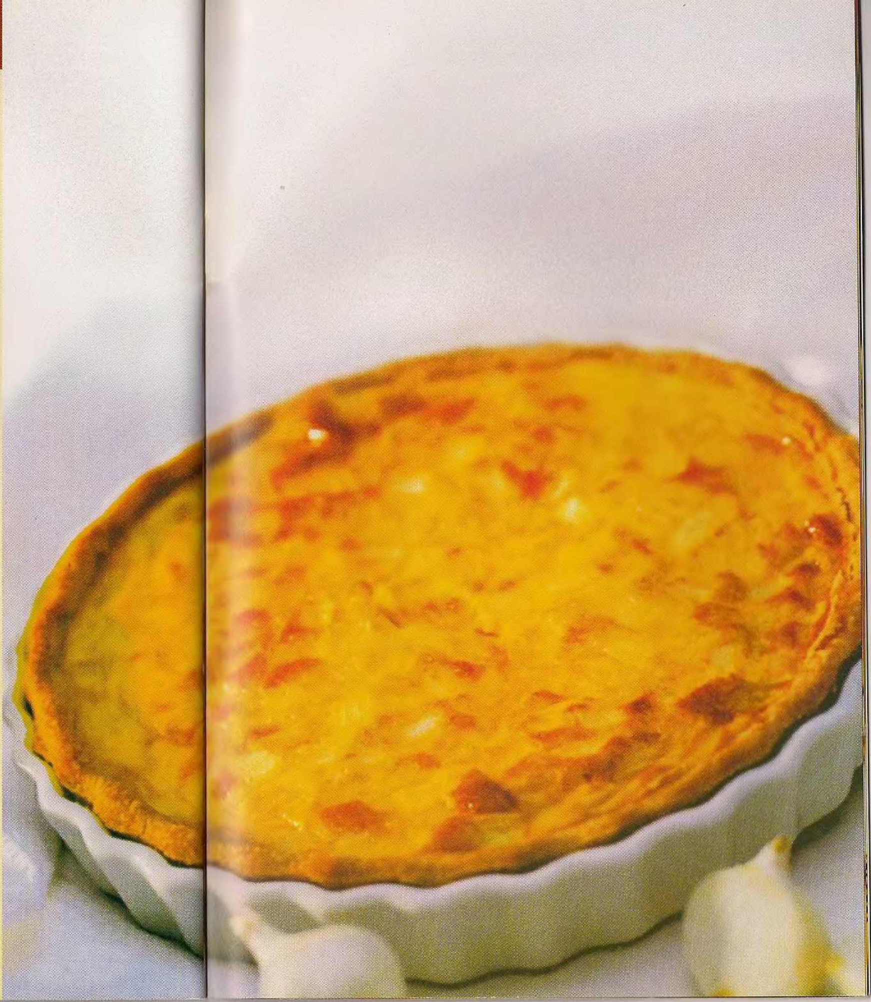
Quiche au poulet

Ingrédients

- 4 escalopes de poulet
- 4 échalotes hachées
- 4 œufs
- 25 cl de crème fraîche liquide
- Pâte brisée
- Persil
- Sel et poivre
- Huile de table

Préparation

- Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte. La piquer et la faire cuire au four pendant 10 minutes.
- Dans une marmite, faire cuire dans de l'huile les escalopes de poulet avec le sel, le poivre, le persil et 2 échalotes hachées pendant 20 minutes.
- Couper les escalopes en petits morceaux et préserver le jus de cuisson.
- Dans une terrine, battre les œufs avec la crème fraîche et un peu de jus de cuisson. Puis ajouter les morceaux d'escalopes, 2 échalotes hachées et le persil ciselé.
- Verser la préparation sur la pâte cuite et remettre au four préchauffé à 180°C pendant 25 minutes.
- Servir chaud.



Tortilla

Ingrédients

- 8 œufs
- 1 grosse pomme de terre pelée et coupée en dés
- 1 oignon moyen haché
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge coupé en dés
- 125 ml de lait
- 1/2 cuillère à café de basilic séché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 50 g de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel et poivre

Préparation

- Dans un bol, mélanger les œufs avec le lait, le basilic, le sel et le poivre.
- Dans une poêle allant au four, faire chauffer l'huile à feu moyen et ajouter l'oignon, les poivrons vert et rouge et l'ail. Laisser frire pendant 3 minutes avant d'ajouter la pomme de terre pelée et coupée en dés.
- Verser les œufs battus sur les légumes et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les œufs soient presque cuits, mais encore humides en surface.
- Parsemer de fromage et placer au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Servir chaud.



Crème caramel à l'orange

Ingrédients

- 5 œufs
- 1 verre à thé de sucre
- 1/2 verre à thé d'eau
- 2,5 verres à thé de lait
- 1 cuillère à soupe de zeste d'orange râpé
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille

Préparation

- Dans une casserole, mélanger 1/2 verre à thé de sucre et l'eau et faire cuire à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Augmenter le feu à mi-vif et faire bouillir sans remuer jusqu'à ce que le mélange caramélise et soit de couleur dorée.
- Verser immédiatement dans un moule rond et incliner soigneusement pour couvrir le fond de caramel
- Ajouter 1/2 verre à thé de sucre aux œufs en remuant pour mélanger. Incorporer le lait, le zeste d'orange et la vanille en remuant. Verser dans le moule.
- Placer le moule dans un récipient allant au four contenant de l'eau bouillante et laisser cuire au four préchauffé à 180°C jusqu'à ce que le mélange ait pris. Retirer le moule de l'eau chaude et laisser refroidir.
- Couvrir le moule de papier aluminium et réfrigérer pendant 3 heures.
- Démouler et servir frais.

